



# EVALUATION DEINES SCHLAFVERHALTENS

MIT

Dr. Sabrina Han

ERKRANKUNGEN - INNERE UND  
ÄUSSERE FAKTOREN, SCHLAFTYP

# DU BIST IN GUTEN HÄNDEN



Als promovierte Sportwissenschaftlerin und Schlafexpertin weiß ich: Regeneration ist DER Schlüssel für ein langes, erfolgreiches und entspanntes Leben. Meine Stärken sind Optimismus und Motivation. Ich zeige dir das große Geheimnis vom Schlaf und bringe dir bei deine eigene Schlaftablette zu werden.

Für mehr Konfetti auch in deinem Leben.



Erlebe mich im 1:1-Schlafcoaching, in meiner Schlaf-Community oder bei Veranstaltungen und Workshops.



Hier kannst du mehr über mich und meine Arbeit erfahren:



dr. sabrina.han



[drsabrinahan-schlafcoach](https://www.linkedin.com/company/drsabrinahan-schlafcoach)



[www.erfolgreich-schlafen.de](http://www.erfolgreich-schlafen.de)

# DAS SAGEN ANDERE



*Manuela*

Mega Wissen & tolle Inspiration. Super Impulse zum Thema Schlafen. Sabrina bringt ihr Fachwissen mega spannend und nachvollziehbar rüber. Kann man nur empfehlen.



*Verena*

Es war wunderbar mit Sabrina als Schlafcoach zu arbeiten. Ich habe viel gelernt über mich, über das Leben, und wie ich es mit mehr Gelassenheit und Vertrauen in mich sehen und "leben" kann.



*Finn*

Dr. Sabrina Han ist nicht nur eine absolute Expertin in Sachen Schlafen und Fatigue, sondern auch ein echter Herzensmensch: Einfühlsam, vertrauensvoll, sympathisch. Wärmste Empfehlung!



*Vassilis*

Vielen Dank Sabrina, Deine Workshops sind aussergewöhnlich und sehr fundiert. Neben dem Fachwissen ist die persönliche positive Ausstrahlung sehr bemerkenswert bei der sich die Gruppe mitreißen lässt.

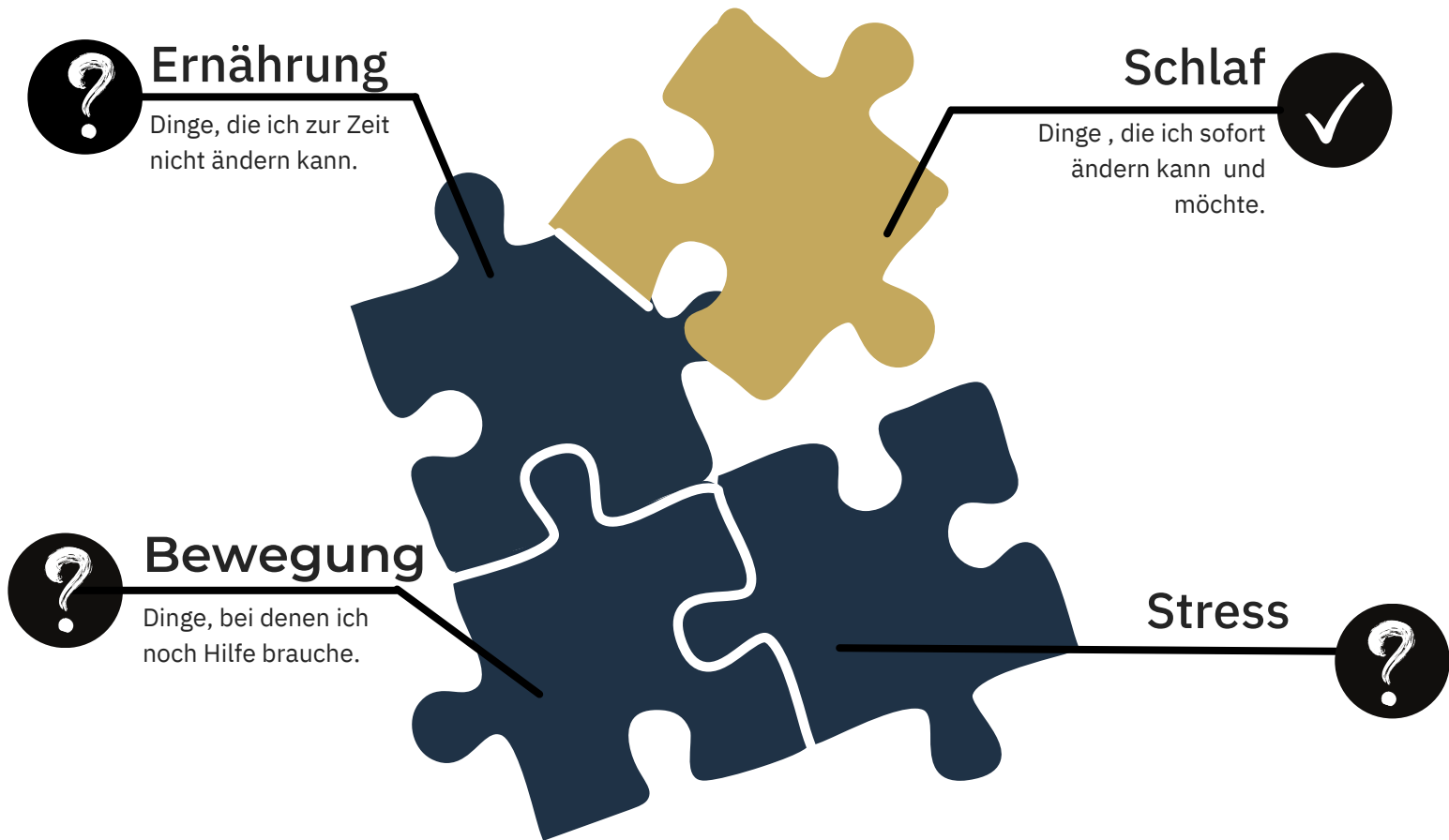


QUALITY  
2024 *Expertin*  
in Zusammenarbeit mit  
Workshop  
Academy

# PUZZLE-STÜCKE

... für ein langes, gesundes und aktives Leben.

Diese vier Elemente greifen ineinander und unterstützen gemeinsam deine langfristige Gesundheit und das Wohlbefinden.



In diesem Workbook kannst du deinen Schlaf, die Faktoren, die den Schlaf beeinflussen sowie dein Schlafverhalten evaluieren und Schlussfolgerungen für einen eventuellen Handlungsbedarf ableiten. Sei gerne ehrlich zu dir.

# EVALUATION DEINES SCHLAFES

LEISE ODER LAUT

Was stört den Schlaf massiv?

01

02

RUHIG ODER WILD

Und was das zu bedeuten hat?

INNERE FAKTOREN

Wie gut sind deine persönlichen Voraussetzungen?

03

04

FRÜH ODER SPÄT

Was ist dein Chronotyp?

ÄUSSERE FAKTOREN

Wie gut ist dein Schlafumfeld?

05

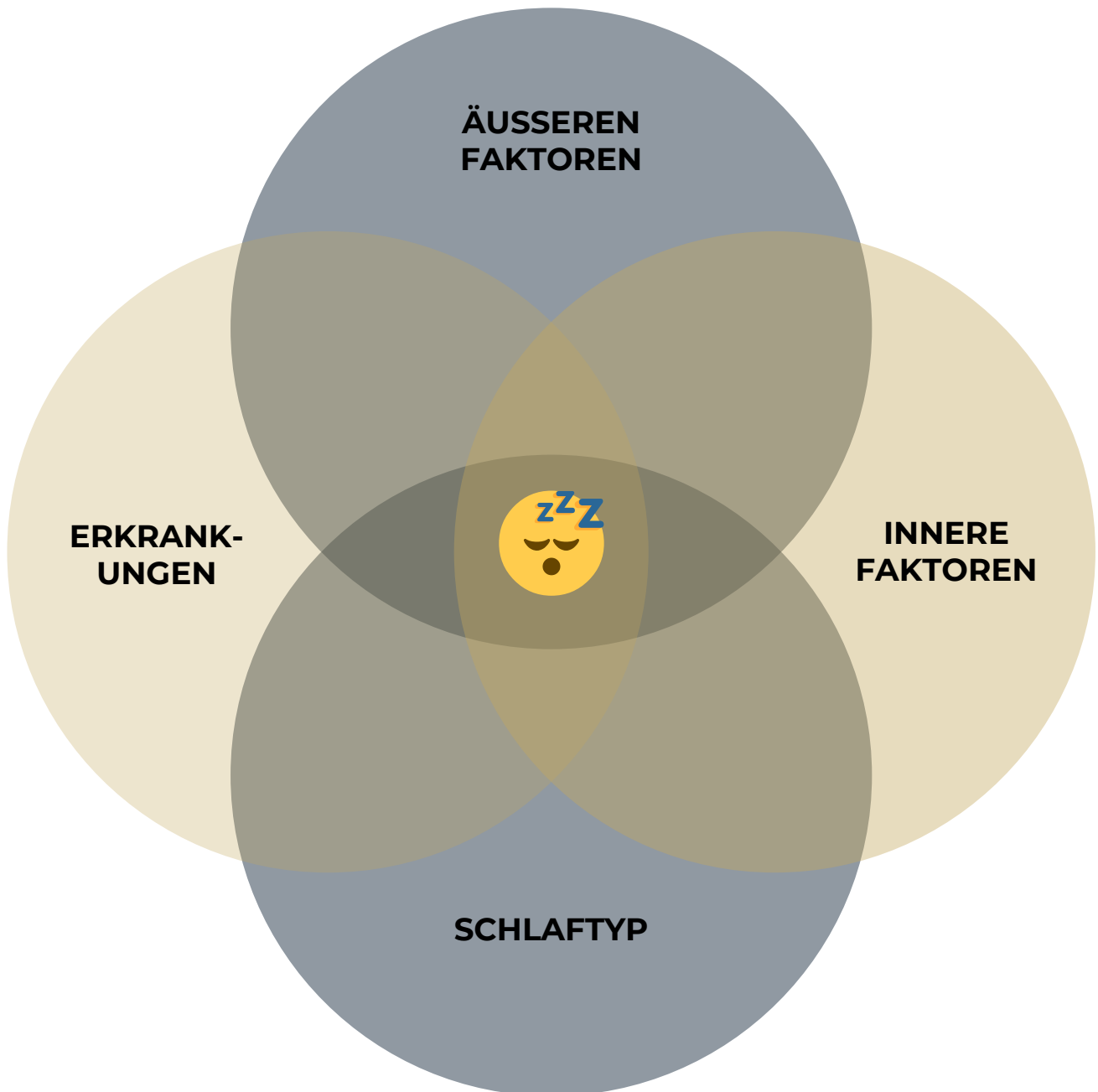
06

REFLEXION

Und wie geht es weiter?

# EINFLUSSFAKTOREN

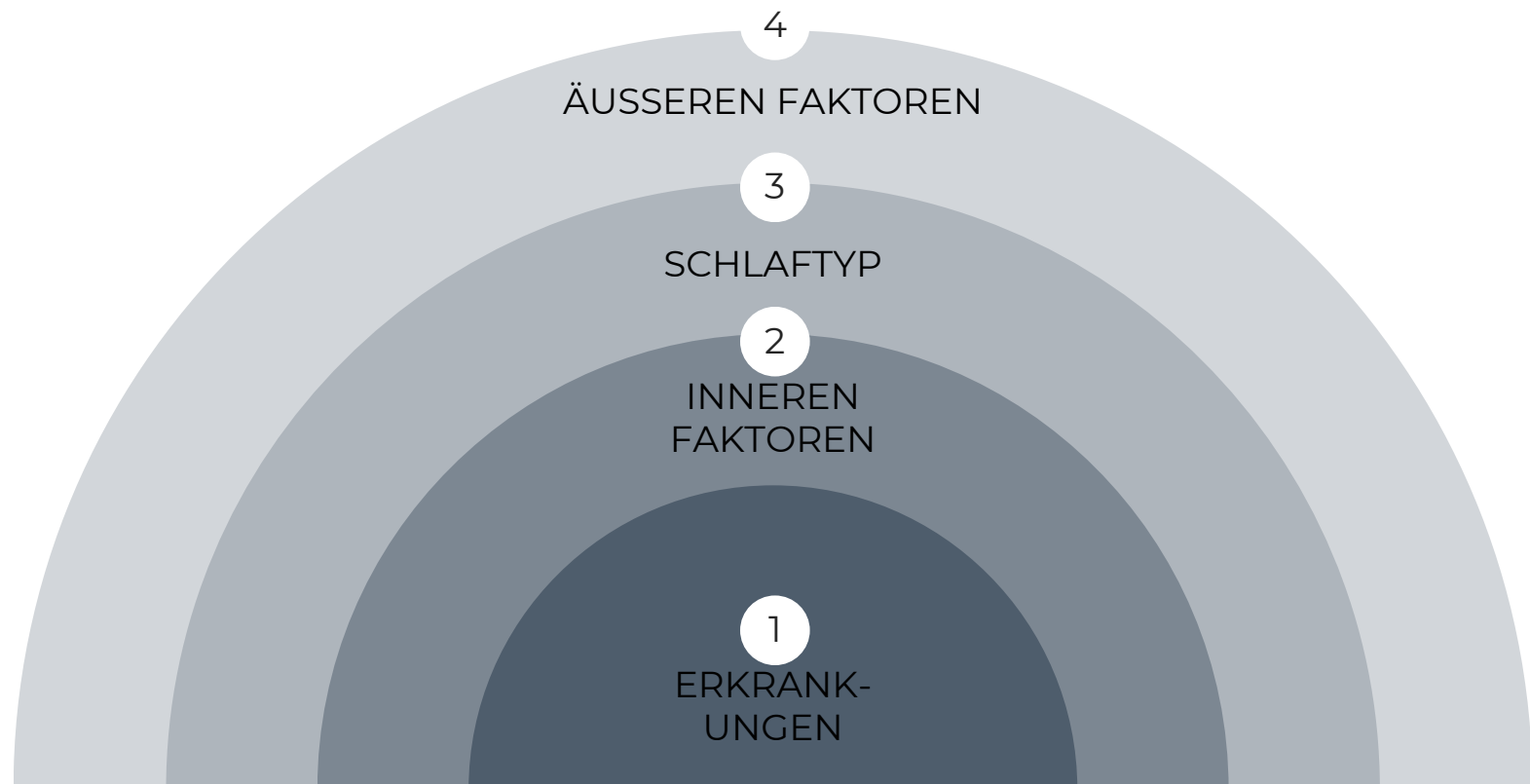
Hier hast du eine Übersicht, was guten Schlaf ausmacht.



Du siehst, Schlaf ist sehr komplex und es gibt viele Bereiche und Rädchen, an denen du arbeiten kannst, um deinen Schlaf zu beeinflussen.

# WICHTIGKEIT

Lerne hier, in welchem Ausmaß sich welche Faktoren auswirken.



## NOTIZEN

01

SCHLAFAPNOE,  
RESTLESS LEG  
SYNDROM

03

FRÜH ODER SPÄT-  
SCHLÄFER

02

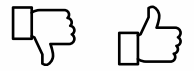
KOPF ABSCHALTEN  
UMGANG MIT STRESS  
ROUTINEN

04

LICHT, SPORT,  
ERNÄHRUNG, MEDIEN,  
KAFFEE & CO

# LEISE / LAUT UND RUHIG / WILD

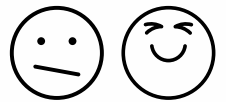
## *Hast du Atemaussetzer in der Nacht?*



Schlafapnoe ist auf keinen Fall auf die leichte Schulter zu nehmen und muss dringend im Schlaflabor untersucht werden. Diese Dinge begünstigen Atemaussetzer:

- Nikotin & Alkohol
- BMI > 25,5
- Halsumfang > 43 cm
- Rückenlage beim Schlafen

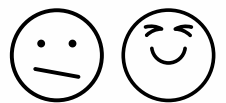
JA NEIN



## *Kribbelt oder schmerzt dein Bein abends?*

Beim Restless-Legs-Syndrom (RLS) kribbeln oder ziehen deine Beine besonders in Ruhe oder abends. Die genaue Ursache ist unklar, aber Genetik, Eisenmangel, Stress oder neurologische Veränderungen können eine Rolle spielen. Leichte Symptome können durch eine verbesserte Schlafroutine gelindert werden. Schwere Symptome sollten medikamentös eingestellt werden.

JA NEIN



## *Nimmst du Medikamente, die deinen Schlaf beeinträchtigen oder hast du eine psychische Störung?*

Medikamente und psychische Störungen können den Schlaf beeinträchtigen. Medikamente, wie z. B. Antidepressiva oder Stimulanzien, stören oft den Schlafrhythmus. Depressionen oder Angststörungen führen zu Einschlaf- oder Durchschlafproblemen. Der Schlaf ist dann weniger erholsam.

JA NEIN





# INNERE FAKTOREN

Antworte mit Ja oder Nein.



JA

NEIN

01

Kannst du gut mit deinen alltäglichen Herausforderungen und Stress umgehen?



02

Kannst du am Abend gut abschalten und den Tag hinter dir lassen?



03

Kannst du in der Regel gut durchschlafen?



04

Gehst du gerne ins Bett und freust dich auf das Schlafengehen?



05

Machst du tagsüber alle 90 Minuten Pausen?



06

Hast du ein Morgen- und ein Abendritual?



07

Schläfst du jede Nacht ca. 7-8 Stunden?



08

Brauchst du weniger als 30 Minuten um einzuschlafen?





# FRÜH ODER SPÄT



## Einschlafen

A. Ich bin meist 22 Uhr im Bett und schlafe schnell ein. 1

B. Ich gehe zwischen 22 und 1 Uhr ins Bett. 3

C. Ich habe keine festen Schlafzeiten. 2

## Durchschlafen

A. Ich kann gut durchschlafen. 1

B. Ich wache in den Morgenstunden häufig auf. 2

C. Einschlafen ist schwer, durchschlafen ohne Probleme. 3

## Aufwachen

A. Der Wecker weckt mich morgens, würde lieber liegen bleiben. 3

B. Ich wache morgens vor meinem Wecker auf und stehe sofort auf. 1

C. Ich habe keine festen Aufwachzeiten. 2

## Tagesstart

A. Früh in ich Morgenmuffel, ich komme erst später in Fahrt. 3

B. Ich bin morgens fit und energiegeladen. 1

C. Mein Tag beginnt immer unterschiedlich. 2

## Leistungsfähigkeit

A. Morgens oder am frühen Vormittag bin ich top fit. 1

B. Meine Leistungsfähigkeit schwank je nach Tagesform. 2

C. Nachmittags oder abends bin ich top fit. 3

## Tagesplanung

A. Am liebsten lege ich wichtige Gespräche auf den Abend. 3

B. Die größten Aufgaben gehe ich grundsätzlich morgens an. 1

C. Ich nehme die Aufgaben wie sie gerade kommen. 2

## Erholung

A. Am Abend kann ich am besten entspannen. 1

B. Wirklich runterkommen kann ich erst tief in der Nacht. 3

C. Ich komme eher gar nicht zur Ruhe. 2

## Urlaub

A. Selbst im Urlaub oder am Wochenende wache ich früh auf. 1

B. Ohne Wecker wache ich zu unterschiedlichen Zeiten auf. 2

C. Wenn ich könnte, würde ich bis in den Vormittag hinein schlafen. 3

# ERGEBNIS KURZ / LANG

BITTE ADDIERE ALLE DEINE ANTWORTEN: \_\_\_\_\_

Jeder Mensch hat eine innere Uhr, die Wach- und Schlafrhythmen steuert und festlegt, wann wir geistig und körperlich leistungsfähig sind. Es gibt drei Chronotypen:



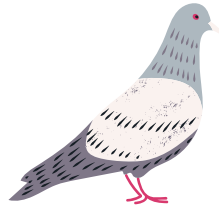
- Lerchen (8-12 Punkte) sind morgens geistig leistungsfähig und sollten wichtige Aufgaben am Vormittag erledigen. Körperliche Aktivität am frühen Nachmittag ist ideal. (20%)

- Eulen (19-24 Punkte) sind abends produktiv und sollten ihre wichtigsten Termine nachmittags legen, wenn sie Gleitzeit nutzen können. Sie haben abends ihre körperliche Hochphase, leiden aber bei frühen Terminen häufig unter Schlafmangel und sollten auf ihre Gesundheit achten. (60%)



- Tauben (13-18 Punkte) sind flexibel und erleben geistige Hochphasen am späten Vormittag und körperliche Hochphasen am Nachmittag. Ein gleichmäßiger Tagesrhythmus und weniger Koffein helfen ihnen, ihre Leistung zu optimieren.

# WILLST DU ES GANZ GENAU WISSEN?



[KLICK HIER](#)



*Dann mach den Haarwurzelttest und  
lass es in deiner mRNA untersuchen.*

# ÄUSSERE FAKTOREN

Antworte mit Ja oder Nein...

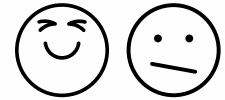


JA

NEIN

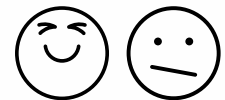
01

*Gehst du immer zur gleichen Zeit ins Bett und stehst zur gleichen Zeit auf?*



02

*Tankst du morgen 20-30 Minuten Tageslicht?*



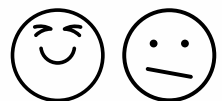
03

*Verzichtest du nach 15 Uhr auf Koffein und Alkohol?*



04

*Isst du spätestens 3h vor dem Schlafengehen zu Abend?*



05

*Machst du regelmäßig Sport?*



06

*Verzichtest du abends auf Medien oder reduzierst drastisch Blaulicht?*



07

*Sind Matratze, Decke und Kopfkissen gemütlich und an dich angepasst?*



08

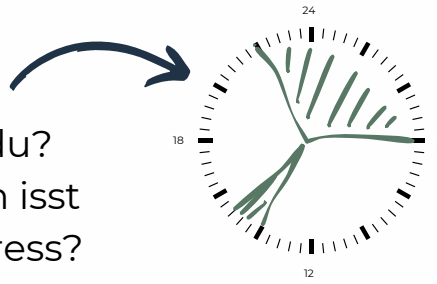
*Ist dein Schlafzimmer total gemütlich und eine Oase der Ruhe für dich?*



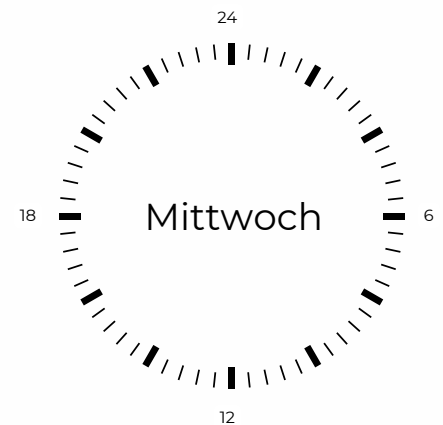
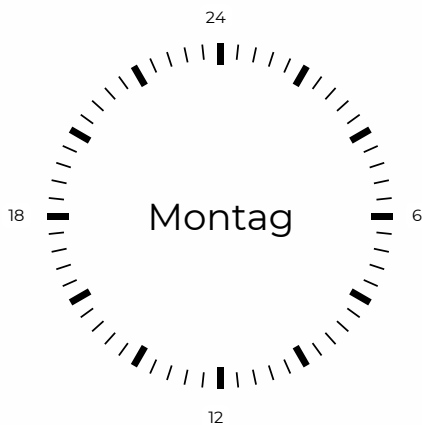
# MEIN SCHLAFVERHALTEN

## **Reflektion:**

Wann und wie lange schläfst du?  
Schläfst du regelmäßig? Wann isst du? Kaffee/Tee? Sport? TV? Stress?  
Markiere in den 24-Stunden-Uhren.



- 22-6 Uhr = 8h Schlaf
- 14-15 Uhr = 1h Sport
- usw.



# REFLEXION

ÄUSSERE FAKTOREN



INNERE FAKTOREN



SCHLAFTYPKOHÄRENZ



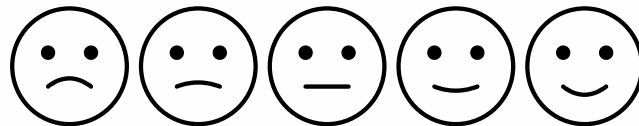
SCHLAFERKRANKUNGEN



HIER HAST DU PLATZ FÜR DEINE NOTIZEN, GEDANKEN,  
EMOTIONEN UND AHA-MOMENTE:

# SCHLUSSFOLGERUNG

Hand aufs Herz, wie steht es um deinen Schlaf?



- 5 *Wenn ich jetzt nicht aktiv werde, dann geht das nicht mehr lange gut.*
- 4 *Ich sollte ganz dringend etwas ändern*
- 3 *Mein Schlaf ist okay, ich sehe aber Verbesserungsmöglichkeiten.*
- 2 *Mein Schlaf ist sehr gut, aber hier und da kann ich Kleinigkeiten optimieren.*
- 1 *Mein Schlaf ist von bester Qualität.*



# ZIEL-PLANUNG

BESCHREIBUNG DES ZIELS

WARUM IST DIESES ZIEL WICHTIG?

**RESOURCES:**

**3 SCHRITTE ZUM ZIEL:**

01

02

03

**START:**

**ZIELTAG:**

**FORTSCHRITT**



# MÖCHTEST DU EINE ABKÜRZUNG?



Dann melde dich sehr gerne bei mir.

Ich meinen 1:1 Coachings finden wir deinen Weg zu  
erholsamen Schlaf, der dich morgens aus dem Bett springen  
lässt.



Für mehr Konfetti auch in deinem Leben.



Hier kannst du mehr über mich und meine Arbeit erfahren:



dr. sabrina.han



[drsabrinahan-schlafcoach](https://www.linkedin.com/company/erschlafen)



[www.erfolgreich-schlafen.de](http://www.erfolgreich-schlafen.de)

# IMPRESSUM

© Dr. Sabrina Han 2024  
1. Auflage  
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Kontakt: Dr. Sabrina Han, Max-Schmeling-Str. 4, 40597 Düsseldorf

## HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Der Inhalt dieses Buches wurde mit großer Sorgfalt geprüft und erstellt. Für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Garantie oder Gewähr übernommen werden. Der Inhalt dieses Buches repräsentiert die Ergebnisse unterschiedlicher wissenschaftlicher Studien, persönliche Erfahrung und Meinung der Autorin und ersetzt keine medizinische Beratung. Es wird keine Garantie für Erfolg übernommen. Die Autorin übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen der im Produkt beschriebenen Ziele

Weitere Informationen über die Autorin:



[dr.sabrina.han](mailto:dr.sabrina.han)



[drsabrinahan-schlafcoach](https://www.linkedin.com/in/drsabrinahan-schlafcoach)



[www.erfolgreich-schlafen.de](http://www.erfolgreich-schlafen.de)

